

Quiche Courgette - Chèvre - Poulet Grillé

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 Minutes

Ingrédients:

- PÂTE BRISÉE	1x
- ESCALOPE(S) DE POULET	400g
- ÉPICE POUR POULET	
- COURGETTE(S)	1 belle
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- FROMAGE(S) DE CHÈVRE	60g frais + 1 bûche (200g)
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml
- GRUYÈRE RÂPÉ	50g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez la courgette en petits dés.
- Faites-les revenir dans de l'huile d'olive chaude. Ajoutez l'ail pressé, sel et poivre. Réservez.
- Taillez ensuite les escalopes de poulet en dés. Faites-les cuire dans du beurre chaud. Ajoutez les épices pour volaille, sel et poivre. Réservez.
- Étalez la pâte brisée sur le papier sulfurisé dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette puis répartissez les dés de courgettes et de poulet. Tapissez le tout avec le fromage de chèvre frais.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez. Intégrez-y de gruyère râpé. Versez ce mélange sur la pâte brisée garnie.
- Coupez la bûche de chèvre en rondelles et répartissez-les sur la quiche. Poivrez.
- Enfourez au micro-onde sur position CRISP pour 18 minutes.
- Coupez en portions et servez dès la sortir du four.

